

Un extrait de *Aimer ce qui est*

Quatre questions qui peuvent changer votre vie

par Byron Katie, avec Stephen Mitchell

« Personne d'autre que vous ne peut vous donner votre liberté.
Ce petit livre vous montre comment faire. »

– Byron Katie

Ce petit livre est un extrait de *Aimer ce qui est (Loving What Is)*. Chaque année, des dizaines de milliers d'exemplaires de ce petit livre en version papier sont envoyés sur demande dans le monde entier, aidant des gens à découvrir gratuitement le pouvoir de transformation que procure Le Travail.

Si vous souhaitez explorer davantage cette démarche, nous vous suggérons de vous procurer *Aimer ce qui est*, disponible en librairie ou sur commande. Le livre complet vous permettra d'approfondir Le Travail, et contient de nombreux exemples où Katie facilite des gens au sujet de problèmes tels que la peur, la santé, les relations, l'argent, le corps et bien d'autres encore. *Aimer ce qui est* est aussi disponible en livre audio en anglais, ce qui vous offre l'expérience inégalable d'entendre l'enregistrement de Katie facilitant Le Travail en direct. Le livre en anglais et le livre audio sont disponibles sur notre site officiel, www.thework.com, ou peuvent être commandés par téléphone au +1-815-664-4209 or 1-800-98-KATIE (pour les Etats-Unis uniquement). Vous trouverez sur www.thework.com/français toutes les informations concernant les traductions et les publications de Byron Katie au fur et à mesure qu'elles seront disponibles.

© 2009 Byron Katie, Inc. All rights reserved.

Introduction

Le Travail de Byron Katie est une démarche permettant d'identifier et de questionner les pensées qui sont à l'origine de toute la souffrance dans le monde. C'est un moyen pour trouver la paix avec vous-même et avec le monde. Les personnes âgées, les jeunes, les malades, les bien-portants, les personnes éduquées ou sans éducation — toute personne à l'esprit ouvert peut faire ce Travail.

Byron Kathleen Reid a fait une dépression sévère à la trentaine. Pendant dix ans sa dépression s'est aggravée, et Katie (c'est ainsi qu'on la nomme) a passé presque deux ans quasiment incapable de quitter son lit, obsédée par des idées suicidaires. Puis un matin, du plus profond de son désespoir, elle vécut une expérience d'éveil qui transforma sa vie.

Katie comprit que lorsqu'elle croyait qu'une chose devrait être différente de ce qu'elle est (« Mon mari devrait m'aimer d'avantage », « Mes enfants devraient m'apprécier ») elle souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ces pensées, elle était en paix. Elle réalisa que ce qui avait causé sa dépression n'était pas le monde autour d'elle, mais ce qu'elle croyait concernant le monde autour d'elle. Dans un éclair de compréhension, Katie réalisa que nos tentatives pour trouver le bonheur étaient inadaptées : au lieu d'essayer désespérément de changer le monde pour qu'il corresponde à nos pensées sur ce qu'il « devrait être », nous pouvons questionner ces pensées et, en rencontrant la réalité telle qu'elle est, éprouver une liberté et une joie inimaginables. Katie a élaboré une démarche simple et puissante de questionnement appelée Le Travail, qui permet cette transformation de façon pratique. En conséquence de cela, une femme clouée au lit, suicidaire, est devenue une femme débordante d'amour pour tout ce que la vie apporte.

La compréhension personnelle de Katie concernant le mental correspond à l'approche actuelle de la recherche en psychologie cognitive, et Le Travail a été comparé aux dialogues socratiques, aux enseignements bouddhistes, et au programme des 12 étapes. Mais Katie a développé sa démarche sans connaissance religieuse ou psychologique. Le Travail est strictement basé sur l'expérience directe d'une femme concernant la création et la fin de la souffrance. C'est étonnamment simple, accessible aux gens de tous âges et de tous horizons, et cela ne nécessite rien d'autre qu'un papier, un crayon et un esprit ouvert. Katie réalisa immédiatement que de donner aux gens sa propre compréhension ou ses réponses personnelles n'avait que peu d'intérêt. Par contre, elle offre une démarche qui permet aux gens de trouver *leurs propres* réponses. Les premières personnes qui ont utilisé ce Travail ont fait l'expérience d'une véritable transformation, et rapidement elle a reçu des invitations pour enseigner cette démarche au grand public.

Depuis 1986, Katie a présenté Le Travail à des millions de personnes dans le monde entier. En plus d'événements publics, elle a présenté Le Travail dans des institutions, des universités, des écoles, des églises, des prisons et des hôpitaux. La joie et l'humour de Katie mettent rapidement les gens à l'aise, et les profondes compréhensions et découvertes que les participants vivent rapidement, rendent

ces évènements captivants (des mouchoirs en papier sont à portée de main). Depuis 1998, Katie dirige l'Ecole pour Le Travail, un programme de neuf jours, proposé quatre fois par an. L'Ecole pour Le Travail permet de valider la formation continue (aux États-Unis) et de nombreux psychologues et psychothérapeutes témoignent que Le Travail occupe la place la plus importante de leur pratique actuelle. Katie organise aussi chaque année un Nettoyage Mental du Nouvel An – un programme de quatre jours continus de questionnement qui se déroule fin décembre dans le sud de la Californie – et propose parfois des ateliers de week-end. Des enregistrements audio et vidéo de Katie facilitant Le Travail sur une variété de thèmes différents (le sexe, l'argent, le corps, l'éducation parentale) sont disponibles (en anglais) lors des évènements et sur son site, www.thework.com.

En 2002, on a publié le premier livre de Katie, *Aimer ce qui est : Vers la fin de la souffrance* (traduction française, Ariane Editions, 2003), écrit avec son mari, le écrivain de distinction Stephen Mitchell. Ce fut un best-seller aux États-Unis et a déjà été traduit en 22 langues. *J'ai besoin que tu m'aimes : Est-ce vrai ? (I Need Your Love – Is That True ?)* (Guy Trédaniel Editeur, 2005), écrit avec Michael Katz, et *A Thousand Names for Joy : Living in Harmony with the Way Things Are* [Mille noms pour la joie : Vivre en harmonie avec les choses telles qu'elles sont], écrit avec Stephen Mitchell, ont aussi été des best-sellers. *Question Your Thinking, Change the World : Citations de Byron Katie* [Questionnez vos pensées, changer le monde : Citations de Byron Katie] a été publié en 2007, et le dernier livre de Katie, *Who Would You Be Without Your Story?* [Qui seriez-vous sans votre histoire?] a été publié en octobre 2008. (Ces trois derniers livres ne sont pas encore traduits en français).

Bienvenue au Travail.

Ce qui est est

Nous ne souffrons que lorsque nous croyons une pensée qui conteste ce qui est. Lorsque l'esprit est parfaitement clair, ce qui est est ce que nous voulons. Si vous voulez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, vous pourriez tout aussi bien essayer d'apprendre à un chat à aboyer. Vous pourriez essayer et réessayer, et le chat finira par vous regarder en faisant « Miaou ». Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est est futile.

Et pourtant, si vous y faites attention, vous remarquerez que vous avez ce genre de pensées des douzaines de fois par jour. « Les gens devraient être plus aimables. » « Les enfants devraient être sages. » « Mon mari (ma femme) devrait être d'accord avec moi. » « Je devrais être plus maigre, ou plus beau (belle), ou avoir plus de succès. » Ces pensées sont des façons de vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Si vous trouvez cela déprimant, vous avez raison. Tout le stress que nous ressentons est dû au fait de contester ce qui est.

Les personnes qui viennent de découvrir Le Travail me disent souvent, « Mais je vais perdre tout pouvoir si j'arrête de contester la réalité. Si j'accepte simplement la réalité, je vais devenir passif. Je risque même de perdre toute envie d'agir. » Je leur réponds par une question : « Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? » Qu'est-ce qui donne le plus de pouvoir ? « Je n'aurais pas dû perdre mon travail » ou « J'ai perdu mon travail ; que puis-je faire maintenant ? »

Le Travail révèle que ce que vous pensez qui n'aurait pas dû arriver, *aurait* dû arriver. Cela aurait dû arriver puisque c'est arrivé, et aucune pensée au monde ne peut rien y changer. Ceci ne veut pas dire que vous l'excusiez ou l'approuviez. Ceci veut simplement dire que vous pouvez voir les choses sans résistance et sans la confusion liée à votre combat intérieur. Personne ne veut que ses enfants soient malades, personne ne souhaite avoir un accident de voiture ; mais lorsque ces choses là arrivent, comment s'y opposer mentalement peut-il être aidant ? Nous savons faire mieux que cela, et pourtant nous le faisons, faute de savoir comment arrêter.

Je suis amoureuse de ce qui est, non parce que je suis une personne spirituelle, mais parce que cela fait du mal quand je conteste la réalité. Nous pouvons savoir que la réalité est bonne telle qu'elle est, parce que lorsque nous la contestons, nous faisons l'expérience de la tension et de la frustration. Nous ne nous sentons alors ni naturels ni équilibrés. Lorsque nous cessons de contester la réalité, l'action devient simple, fluide, bienveillante et sans peur.

Rester dans vos propres affaires

Je ne peux trouver dans l'univers que trois sortes d'affaires : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu. (Pour moi, le mot *Dieu* veut dire « la réalité ». La réalité est Dieu parce qu'*elle règne*. Tout ce qui est hors de mon contrôle, de votre contrôle, ou du contrôle de quelqu'un d'autre, j'appelle cela les affaires de Dieu.)

La majeure partie de notre stress vient du fait de nous trouver mentalement hors de nos propres affaires. Lorsque je pense, « Vous avez besoin de trouver un autre travail, je veux que vous soyez heureux, vous devriez être à l'heure, vous avez besoin de faire plus attention à vous », je suis dans vos affaires. Lorsque je

m'inquiète des tremblements de terre, des inondations, de la guerre et de la date à laquelle je vais mourir, je suis dans les affaires de Dieu. Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat est la séparation. J'ai remarqué cela très tôt en 1986. Quand j'allais mentalement dans les affaires de ma mère, par exemple, avec une pensée du genre, « Ma mère devrait me comprendre », j'éprouvais immédiatement un sentiment de solitude. Et je me suis rendu compte alors que chaque fois dans ma vie que je me sentais blessée ou seule, j'étais dans les affaires de quelqu'un d'autre.

Si vous vivez votre vie et que mentalement je vis votre vie, qui est ici pour vivre la mienne ? Nous sommes tous les deux là-bas. Etre mentalement dans vos affaires m'empêche d'être présent dans les miennes. Je suis séparé de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien.

Penser savoir ce qui est mieux pour qui que ce soit d'autre, c'est être hors de mes affaires. Même au nom de l'amour, c'est de l'arrogance pure, et le résultat c'est la tension, l'anxiété et la peur. Est-ce que je sais ce qui est bon pour *moi* ? Seul cela est mon affaire. Laissez-moi donc m'occuper de cela avant que je n'essaye de résoudre vos problèmes à votre place.

Si vous comprenez suffisamment les trois sortes d'affaires pour rester dans les vôtres, cela pourrait libérer votre vie d'une façon que vous ne pouvez même pas imaginer. La prochaine fois que vous éprouverez du stress ou du mal-être, demandez-vous dans les affaires de qui vous vous trouvez mentalement, et vous pourriez éclater de rire ! Cette question peut vous ramener à vous-même. Et vous pourriez vous apercevoir que vous n'avez jamais été vraiment présent, que vous avez vécu toute votre vie dans les affaires des autres. Rien que de remarquer que vous êtes dans les affaires d'autrui peut vous ramener à l'être merveilleux que vous êtes.

Et si vous pratiquez cela un certain temps, vous en viendrez à voir que *vous* n'avez pas d'affaire en propre non plus et que votre vie se déroule parfaitement bien d'elle-même.

Rencontrer vos pensées avec compréhension

Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais *l'attachement* à nos pensées qui cause la souffrance. S'attacher à une pensée, c'est croire qu'elle est vraie, sans la remettre en question. Une croyance est une pensée à laquelle nous sommes attachés, souvent depuis des années.

La plupart des gens pensent *être* ce que leurs pensées leur disent qu'ils sont. Un jour j'ai remarqué que je ne respirais pas – j'étais respirée. Ensuite j'ai remarqué aussi, à mon grand étonnement, que je ne pensais pas – qu'en réalité j'étais pensée, et que penser n'a rien de personnel. Vous réveillez-vous le matin en vous disant à vous-même, « Je pense que je ne vais pas penser aujourd'hui » ? C'est trop tard : vous pensez déjà ! Les pensées apparaissent simplement. Elles surgissent de nulle part et retournent à nulle part, tel des nuages traversant le ciel vide. Elles viennent juste pour passer, pas pour rester. Elles ne font pas de mal jusqu'à ce que nous nous y attachions en les prenant pour vraies.

Personne n'a jamais été capable de contrôler ses pensées, même si certaines personnes disent y être parvenues. Je ne lâche pas mes pensées – je les rencontre avec compréhension. Ensuite ce sont *elles* qui *me* lâchent.

Les pensées sont comme la brise ou les feuilles des arbres ou les gouttes de pluie qui tombent. Elles apparaissent comme cela, et grâce au questionnement nous nous en faisons des amies. Lutteriez-vous contre une goutte de pluie ? Les gouttes de pluie ne sont pas personnelles, et les pensées non plus. Lorsqu'un concept douloureux est rencontré avec compréhension, la fois suivante il se peut que vous le trouviez intéressant. Ce qui était un cauchemar est maintenant simplement intéressant. La fois d'après il se peut que vous le trouviez drôle. La fois suivante peut-être ne le remarquerez-vous même pas. Ceci est le pouvoir d'aimer ce qui est.

Mettre le mental sur papier

La première étape du Travail consiste à écrire vos jugements à propos de n'importe quelle situation stressante de votre vie passée, présente ou future – à propos de quelqu'un que vous n'aimez pas, qui vous énerve, vous fait peur ou vous attriste. (Vous pouvez utiliser une feuille blanche ou vous pouvez trouver sur le site www.thework.com/français, dans la rubrique « Le Travail », une Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à télécharger et à imprimer.)

Depuis des milliers d'années, on nous a appris à ne pas juger – mais (voyons les choses en face) nous le faisons toujours tout le temps. La vérité c'est que nous avons tous des jugements qui nous passent par la tête. Grâce au Travail nous avons enfin la permission de laisser s'exprimer ces jugements, ou même de hurler, sur le papier. Nous pouvons constater que même les pensées les plus désagréables peuvent être rencontrées avec un amour inconditionnel.

Je vous encourage à écrire à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore totalement pardonné. C'est l'endroit le plus puissant pour commencer. Même si vous avez pardonné à cette personne à 99 pour cent, vous n'êtes pas libre tant que votre pardon n'est pas total. Ce un pour cent que vous ne lui avez pas pardonné est l'endroit même où vous restez coincé dans toutes vos autres relations (incluant votre relation avec vous-même).

Si vous commencez à accuser en pointant le doigt vers l'extérieur, alors le centre d'attention n'est pas sur vous. Vous pouvez vous lâcher sans être censuré. Nous sommes souvent tout à fait sûrs de ce que les autres personnes doivent faire, de la façon dont elles devraient vivre, avec qui elles devraient être. Nous avons une vision exacte des autres, mais pas de nous-mêmes.

Quand vous faites Le Travail, vous voyez qui vous êtes en voyant qui vous pensez que les autres personnes sont. Finalement vous en venez à voir que toute chose à l'extérieur de vous est un reflet de votre propre mental. Vous êtes le conteur, le projecteur de toutes les histoires, et le monde est l'image projetée de vos pensées.

Depuis le commencement des temps, les gens ont essayé de changer le monde de façon à être heureux. Cela n'a jamais marché, parce que le problème est pris à l'envers. Ce que Le Travail nous donne, c'est une façon de modifier le projecteur – le mental – plutôt que ce qui est projeté. C'est comme lorsqu'il y a une poussière

sur la lentille d'un projecteur. Nous pensons qu'il y a un défaut sur l'écran, et nous essayons de changer telle ou telle personne, quiconque semblant avoir ce défaut. Mais il est futile d'essayer de changer les images projetées. Une fois que nous comprenons où se trouve la poussière, nous pouvons nettoyer la lentille elle-même. C'est la fin de la souffrance et le début d'un peu de joie au paradis.

Comment écrire sur la Feuille de Travail

Je vous invite à être critique, dur, enfantin et mesquin. Écrivez avec la spontanéité d'un enfant qui est triste, fâché, confus ou effrayé. N'essayez pas d'être sage, spirituel, ou gentil. C'est le moment d'être totalement honnête et sans censure concernant ce que vous ressentez. Permettez à vos sentiments de s'exprimer, sans aucune crainte des conséquences ou sans aucune menace de punition.

Sur la page suivante, vous trouverez un exemple de Feuille de Travail « Jugez-Votre-Voisin » complétée. J'ai écrit au sujet de mon deuxième mari, Paul, dans cet exemple (inséré ici avec sa permission); c'est le genre de pensées que j'avais l'habitude de croire avant que ma vie ne change. Tout en lisant, vous êtes invités à remplacer le nom de Paul par un nom approprié dans votre vie.

1. Qui vous irrite, vous perturbe, vous attriste ou vous déçoit et pourquoi ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas à leur sujet ?

Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne m'écoute pas. Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne m'apprécie pas. Je n'aime pas Paul parce qu'il contredit tout ce que je dis.

2. Comment voulez-vous qu'il/elle change ? Que voulez-vous qu'il/elle fasse ?

Je veux que Paul me donne toute son attention. Je veux que Paul m'aime totalement. Je veux que Paul soit d'accord avec moi. Je veux que Paul fasse plus d'exercice.

3. Que devrait ou ne devrait-il/elle pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous offrir ?

Paul ne devrait pas tant regarder la télévision. Paul devrait arrêter de fumer. Paul devrait me dire qu'il m'aime. Il devrait toujours faire attention à moi.

4. Avez-vous besoin de quoi que ce soit de sa part ? Que doit-il/elle faire pour vous permettre d'être heureux ?

J'ai besoin que Paul m'écoute. J'ai besoin que Paul arrête de me mentir. J'ai besoin que Paul partage ses sentiments et soit émotionnellement disponible. J'ai besoin que Paul soit doux, gentil et patient.

5. Que pensez-vous de lui/elle ? Faites une liste. (Souvenez-vous d'être mesquin et critique.)

Paul est malhonnête. Paul est insouciant. Paul est enfantin. Il pense ne pas avoir à suivre les règles. Paul n'est pas attentionné et n'est pas disponible. Paul est irresponsable.

6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais éprouver avec cette personne?

Je ne veux plus jamais vivre avec Paul s'il ne change pas. Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul. Je ne veux plus jamais que Paul me mente à nouveau.

Le questionnement : les quatre questions et le retournement

1. Est-ce que c'est vrai ?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Et

Retournez l'affirmation et trouvez trois exemples authentiques, précis, de la façon dont le retournement est vrai dans votre vie.

Maintenant, en utilisant les quatre questions, examinons une partie de la première affirmation du numéro 1 de l'exemple : *Paul ne m'écoute pas*. Tout en lisant, pensez à une personne à qui vous n'avez encore pas totalement pardonné.

1. Est-ce que c'est vrai ?

Posez-vous la question à vous-même : « Est-ce que c'est vrai que Paul ne m'écoute pas ? » Soyez calme. Si vous voulez vraiment connaître la vérité, la réponse va venir à la rencontre de la question. Laissez le mental poser la question et attendez que la réponse surgisse.

2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?

Prenez cette question en considération : « Puis-je absolument savoir que c'est vrai que Paul ne m'écoute pas ? Puis-je jamais vraiment savoir si quelqu'un écoute ou pas ? M'arrive-t-il parfois d'écouter alors que je n'en donne pas l'impression ? »

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?

Comment réagissez-vous quand vous croyez que Paul ne vous écoute pas ?

Comment le traitez-vous ? Faites une liste. Par exemple : « Je lui fais la tête. Je l'interromps. Je le punis en ne faisant pas attention à lui. Je commence à parler plus vite et plus fort et j'essaye de le forcer à écouter. » Continuez à faire votre liste tout en explorant en vous et regardez comment vous vous traitez vous-même dans cette situation comment cela vous fait ressentir. « Je me ferme. Je m'isole. Je mange et je dors trop, et je regarde la télévision pendant des jours. Je me sens déprimée et seule. » Remarquez tous les effets liés au fait de croire cette pensée *Paul ne m'écoute pas*.

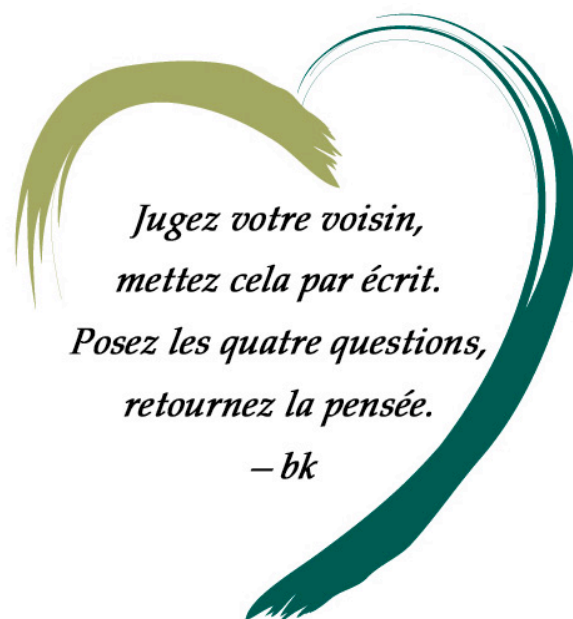
4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Maintenant, considérez qui vous seriez sans la pensée *Paul ne m'écoute pas*. Qui seriez-vous si vous n'étiez même plus capable de penser cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez Paul ne vous écoutant pas. Imaginez que vous n'avez pas la pensée que Paul ne vous écoute pas (ou qu'il *devrait* même vous écouter). Prenez votre temps. Remarquez ce qui vous est révélé. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ?

Retournez la pensée. L'affirmation initiale, *Paul ne m'écoute pas*, lorsqu'elle est retournée, peut devenir : « Je n'écoute pas Paul. » Est-ce aussi vrai ou plus vrai pour vous ? Écoutez-vous Paul lorsque vous pensez qu'il ne vous écoute pas ? Trouvez trois exemples authentiques, précis, où cela est vrai dans votre vie.

Un autre retournement est : « Je ne m'écoute pas moi-même. » Un troisième : « Paul m'écoute. » Pour chaque retournement que vous découvrez, trouvez trois exemples authentiques, précis, où ce retournement est vrai dans votre vie.

Après la séance des retournements, vous continuerez le questionnement classique avec l'affirmation suivante écrite en numéro 1 sur la Feuille de Travail – *Paul ne m'apprécie pas* – et ainsi de suite avec chaque affirmation de la Feuille de Travail.



A votre tour : la Feuille de Travail

Maintenant vous en savez assez pour essayer Le Travail. Tout d'abord vous allez mettre vos pensées sur papier. Choisissez une personne ou une situation et écrivez, en utilisant des phrases courtes et simples. Souvenez-vous *d'accuser ou de juger en pointant le doigt vers l'extérieur*. Vous pouvez écrire de là où vous êtes en ce moment ou à partir de votre point de vue à l'âge de cinq ans ou vingt-cinq ans. S'il vous plaît, *n'écrivez pas* maintenant à votre sujet.

1. Qui vous irrite, vous perturbe, vous attriste ou vous déçoit et pourquoi ?

Qu'est-ce que vous n'aimez pas à leur sujet ? (Souvenez-vous : Soyez dur, enfantin, mesquin.) Je n'aime pas (Je suis en colère, ou triste, ou effrayé, ou perturbé, etc., par) (nom) parce que _____.

2. Comment voulez-vous qu'il/elle change ? Que voulez-vous qu'il/elle fasse? Je veux que (nom) _____.

3. Que devrait ou ne devrait-il/elle pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous offrir ?

(Nom) devrait (ne devrait pas) _____.

4. Avez-vous besoin de quoi que ce soit de sa part ? Que doit-il/elle faire pour vous permettre d'être heureux ? (Imaginez que c'est votre anniversaire et que vous pouvez tout obtenir. Allez-y !) J'ai besoin que (nom) _____.

5. Que pensez-vous de lui/elle ? Faites une liste. (Ne soyez ni rationnel ni gentil.) (Nom) est _____.

6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais éprouver avec cette personne? Je ne veux plus jamais _____.

A votre tour : le questionnaire

Une par une, examinez chaque affirmation de votre Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à l'aide des quatre questions, et ensuite retournez l'affirmation sur laquelle vous travaillez. (Si vous avez besoin d'aide, reportez-vous à la partie intitulée « Comment écrire sur la Feuille de Travail. ») Pendant cette démarche, ouvrez-vous aux possibilités au-delà de ce que vous croyez savoir. Il n'y a rien de plus passionnant que de découvrir le « mental-qui-ne-sait-pas ».

C'est comme une plongée. Posez la question et attendez. Laissez la réponse vous trouver. J'appelle cela le cœur rencontrant le mental : la polarité la plus douce du mental (que j'appelle le cœur) rencontre la polarité qui est confuse parce qu'on ne l'a pas remise en question. Lorsque le mental demande sincèrement, le cœur répondra. Vous pouvez commencer à faire l'expérience de révélations au sujet de vous-même et de votre monde, des révélations qui peuvent transformer votre vie, à jamais.

Regardez la première affirmation que vous avez écrite en numéro 1 sur votre Feuille de Travail. Maintenant posez-vous à vous-même les questions suivantes :

1. Est-ce que c'est vrai ?

La réalité, pour moi, est ce qui est vrai. La vérité, c'est tout ce qui est devant vous, tout ce qui est vraiment en train d'arriver. Que vous aimiez cela ou pas, il pleut maintenant. « Il ne devrait pas pleuvoir » n'est qu'une pensée. Dans la réalité, il n'y a rien de tel que « devrait » ou « ne devrait pas ». Ce ne sont que des pensées que nous plaquons sur la réalité. Sans les « devrait » ou « ne devrait pas » nous pouvons voir la réalité telle qu'elle est, et cela nous laisse libres d'agir efficacement, clairement et avec intelligence.

Lorsque vous posez la première question, prenez votre temps. Avec Le Travail il s'agit de découvrir ce qui est vrai au plus profond de vous. Vous écoutez *vos* réponses maintenant, pas celles des autres, ni ce qu'on vous a appris. Cela peut être très déstabilisant, car vous entrez dans l'inconnu. Tandis que vous continuez à plonger plus profondément, laissez la vérité en vous remonter et rencontrer la question. Soyez doux avec vous-même lorsque vous vous abandonnez au questionnement. Laissez-vous complètement prendre par cette expérience.

2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?

Si la réponse à la question 1 est oui, demandez-vous, « puis-je absolument savoir que c'est vrai ? » Dans de nombreux cas, l'affirmation *semble* vraie. Bien sûr qu'elle le semble. Vos concepts sont basés sur une vie entière de croyances non remises en question.

Après que je me sois éveillée à la réalité en 1986, je remarquais souvent comment les gens, dans les conversations, les médias et les livres affirmaient des choses comme « Il n'y a pas assez de compréhension dans le monde », « Il y a trop de violence », « Nous devrions nous aimer les uns les autres d'avantage. » C'étaient des histoires auxquelles j'avais l'habitude de croire autrefois, moi aussi. Elles semblaient tout à fait bienveillantes, mais en les entendant, je remarquais que d'y croire générait du stress et causait des sensations pénibles en moi.

Par exemple, lorsque j'entendais l'histoire « Les gens devraient être plus compatissants. » la question surgissait en moi « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? Puis-je vraiment savoir pour moi, en moi, que les gens devraient être plus compatissants ? Même si le monde entier me le dit, est-ce en effet vrai ? » Et là, à mon grand étonnement, lorsque j'écoutais en moi, je vis que le monde était ce qu'il était – rien de plus, rien de moins. En ce qui concerne la réalité, il n'y a pas de « ce qui devrait être ». Il y a seulement « ce qui est », tel que c'est, juste maintenant. La vérité précède toute histoire. Et toute histoire, avant d'être remise en question, nous empêche de voir ce qui est vrai.

Désormais, je pouvais enfin demander au sujet de n'importe quelle histoire inquiétante: « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? » Et la réponse comme la question était une expérience : Non. Je restais ancrée dans cette réponse – solitaire, paisible, libre.

Comment « non » pouvait-il être la bonne réponse ? Tous les gens que je connaissais et tous les livres disaient que la réponse devait être « oui ». Mais je parvins à voir que la vérité est elle-même et ne peut être dictée par personne. En présence de ce « non » intérieur, je parvins à voir que le monde est toujours tel

qu'il doit être, que je m'y oppose ou non. Et je parvins à accueillir la réalité de tout mon cœur. J'aime le monde, sans aucune condition.

Si votre réponse est toujours « oui », bien. Si vous pensez que vous pouvez absolument savoir que c'est vrai, c'est toujours très bien de passer à la question 3.

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?

Avec cette question, nous commençons à remarquer la relation intérieure de cause à effet. Vous pouvez voir que lorsque vous croyez cette pensée, il y a une sensation de mal-être, une perturbation, qui peut s'étendre de la gêne modérée à la peur ou à la panique.

Après que les quatre questions m'aient trouvée, je remarquais des pensées comme « les gens devraient être plus compatissants » et je voyais que cela générerait une sensation de mal-être. Je remarquais qu'avant cette pensée, il y avait la paix. Mon mental était tranquille et serein. C'est ce que je suis sans mon histoire. Puis, dans le calme de la conscience, je commençais à remarquer les sentiments provenant du fait de croire la pensée ou de m'y attacher. Et dans le calme, je pouvais voir que si je croyais cette pensée, le résultat serait un sentiment de mal-être et de tristesse. Quand je me demandais « Comment est-ce que je réagis quand je crois la pensée que les gens devraient être plus compatissants ? » j'ai vu que non seulement j'avais un sentiment de mal-être (cela était évident), mais je réagissais aussi avec des images mentales pour prouver que la pensée était vraie. Je m'envolais dans un monde qui n'existait pas. Je réagissais en vivant dans un corps tendu, voyant tout d'un regard apeuré, telle une somnambule, quelqu'un dans un cauchemar interminable. Le remède était simplement de remettre en question ma pensée.

J'aime beaucoup la question 3. Une fois que vous y répondez pour vous-même, une fois que vous voyez la relation de cause à effet d'une pensée, toute votre souffrance commence à se dénouer.

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Cette question est très puissante. Imaginez-vous en présence de la personne au sujet de laquelle vous avez écrit, alors qu'elle fait ce que vous pensez qu'elle ne devrait pas faire. Maintenant, pendant une à deux minutes, fermez les yeux, et imaginez qui vous seriez si vous ne pouviez pas avoir cette pensée. Comment votre vie serait-elle différente dans la même situation sans cette pensée ? Gardez les yeux fermés et regardez-la sans votre histoire. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous à son sujet, sans l'histoire ? Que préférez-vous, avec ou sans votre histoire ? Qu'est-ce qui semble plus bienveillant ? Qu'est-ce qui est le plus paisible ?

Pour de nombreuses personnes, la vie sans leur histoire est littéralement inimaginable. Ils n'ont pas de référence pour cela. Ainsi « Je ne sais pas » est une réponse fréquente à cette question. D'autres personnes répondent en disant « je serais libre », « je serais en paix », « je serais une personne plus compatissante. » Vous pourriez aussi dire : « je serais suffisamment claire pour comprendre la situation et agir efficacement. » Sans nos histoires, nous sommes capables non

seulement d'agir clairement et sans peur, mais aussi d'être un ami, celui qui écoute. Nous sommes des gens vivant une vie heureuse. Nous sommes appréciation et gratitude qui sont devenues aussi naturelles que la respiration elle-même. Le bonheur est l'état naturel pour quelqu'un qui sait qu'il n'y a rien à savoir et que nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin, dès à présent, là où nous nous trouvons.

Retourner la pensée.

Pour faire le retournement, réécrivez votre affirmation. Premièrement, écrivez-la comme s'il s'agissait de vous. Là où il y avait le nom de quelqu'un d'autre, écrivez le votre. A la place de « Il » ou « Elle » mettez « Je ». Par exemple « Paul ne m'apprécie pas » se retourne en « Je n'apprécie pas Paul » et « Je ne m'apprécie pas moi-même. » Une autre façon possible est le retournement à 180°, à l'extrême opposé « Paul m'apprécie. » Pour chaque retournement, trouvez trois exemples authentiques, précis, où cela est vrai dans votre vie. Il ne s'agit pas de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il s'agit de découvrir des alternatives qui puissent vous apporter la paix.

Le retournement est une partie très puissante du Travail. Tant que vous pensez que la cause de votre problème est extérieur – tant que vous croyez que quelqu'un ou quelque chose d'autre est responsable de votre souffrance – la situation est sans espoir. Cela veut dire que vous êtes à jamais dans le rôle de la victime, que vous souffrez au paradis. Donc ramenez la vérité en vous-même et commencez à vous libérer. Le questionnement combiné au retournement est le chemin rapide vers la réalisation de soi.

Le retournement pour le numéro 6

Le retournement pour l'affirmation numéro 6 de la Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin est un peu différent des autres. Nous changeons « Je ne veux plus jamais... » en « Je suis disposé à ... » et « Je me réjouis de ... » Par exemple, « Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul » se retourne par « Je suis disposé à me disputer avec Paul » et « Je me réjouis de me disputer avec Paul. »

Avec ce retournement il s'agit d'accueillir toute la vie. Dire – et vouloir dire – « Je suis disposé à ... » permet une ouverture, de la créativité et de la souplesse. Toute résistance que vous pouvez avoir est diminuée, vous permettant de vous alléger plutôt que de continuer sans espoir à appliquer la volonté ou la force pour éliminer la situation de votre vie. Dire – et vouloir dire – « Je me réjouis de... » vous ouvre activement à la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule.

Il est bon de reconnaître que les mêmes sentiments ou situations peuvent survenir de nouveau, voire seulement en pensées. Quand vous comprenez que la souffrance et le mal-être sont l'appel au questionnement, vous pouvez en fait commencer à vous réjouir de ces sentiments pénibles. Vous pouvez même les accueillir comme des amis qui viennent vous montrer ce que vous n'avez pas encore questionné assez profondément. Il n'est plus nécessaire d'attendre que les gens ou les situations changent pour vous permettre de vivre en paix et dans l'harmonie. Le Travail est le chemin direct pour orchestrer votre propre bonheur.

Questions et réponses

Q *J'ai du mal à écrire sur les autres. Puis-je écrire à mon sujet ?*

R Si vous voulez vous connaître vous-même, je suggère que vous écriviez au sujet de quelqu'un d'autre. Commencez en dirigeant Le Travail à l'extérieur, et vous parviendrez à voir que chaque chose à l'extérieur de vous est le reflet direct de vos pensées. Tout est à votre sujet. La plupart d'entre nous avons dirigé nos critiques et jugements sur nous-mêmes pendant des années, et cela n'a jamais rien résolu. Juger quelqu'un d'autre, questionner et retourner les jugements, est le chemin rapide vers la compréhension et la réalisation de soi.

Q *Comment pouvez-vous dire que la réalité est bonne ? Qu'en est-il de la guerre, du viol, de la pauvreté, de la violence et des abus sur les enfants ? Les approuvez-vous ?*

R Comment pourrais-je les approuver ? Je remarque simplement que lorsque je crois que cela ne devrait pas exister alors que cela existe, je souffre. Puis-je simplement mettre fin à la guerre en moi ? Puis-je arrêter de me violer, moi et les autres, avec mes pensées et actions abusives ? Si non, je continue en moi exactement ce que je veux arrêter dans le monde. Je commence par mettre fin à ma propre souffrance, ma propre guerre. C'est le travail de toute une vie.

Q *Donc, ce que vous dites, c'est que je devrais accepter la réalité telle qu'elle est et ne pas la contester ? C'est bien cela ?*

R Le Travail ne dit à personne ce qu'il doit ou ne doit pas faire. Nous demandons simplement, « Quel est l'effet de contester la réalité ? Qu'est-ce que l'on ressent ? » Le Travail explore la relation de cause à effet lorsque l'on s'attache à une pensée douloureuse, et par cette recherche nous trouvons notre liberté. Se dire simplement que nous ne devrions pas contester la réalité ne fait que rajouter une histoire, une philosophie ou une religion de plus. Cela n'a jamais marché.

Q *Aimer ce qui est semble vouloir dire ne rien vouloir. N'est-il pas plus intéressant de vouloir les choses ?*

R Mon expérience est que je veux toujours quelque chose : ce que je veux, c'est ce que j'ai. Ce n'est pas seulement intéressant, c'est merveilleux ! Lorsque je veux ce que j'ai, pensées et actions ne sont pas séparées. Elles ne font qu'un, sans conflit. Si jamais vous pensez qu'il manque quelque chose, écrivez vos pensées, et questionnez-les. J'ai compris que la vie n'est jamais en défaut et n'a pas besoin d'un futur. Tout ce dont j'ai besoin m'est fourni et je n'ai rien à faire pour cela. Il n'y a rien de plus passionnant que d'aimer ce qui est.

Q *Et si je n'ai pas de problème avec les gens ? Puis-je écrire au sujet de choses, telles que mon corps ?*

R Oui. Faites Le Travail sur n'importe quel sujet stressant. Lorsque vous deviendrez familier avec les quatre questions et le retournement, vous pourrez choisir des sujets tels que le corps, la maladie, la carrière, ou même Dieu. Essayez d'utiliser le terme « mes pensées » à la place du sujet lorsque vous faites le retournement.

Exemple : « Mon corps devrait être fort et en bonne santé » devient « Mes pensées devraient être fortes et en bonne santé. »

N'est-ce pas ce que vous souhaitez vraiment – un esprit équilibré et en bonne santé ? Est-ce un corps malade qui a jamais fait problème ou est-ce que ce sont vos pensées à propos du corps qui causent le problème ? Remettez cela en question. Laissez le médecin s'occuper de votre corps tandis que vous prenez soin de votre mental. J'ai un ami qui ne peut plus bouger son corps, et il aime la vie. La liberté n'a pas besoin d'un corps en bonne santé. Libérez votre mental.

Q *Comment puis-je apprendre à pardonner à quelqu'un qui m'a fait très mal ?*

R Jugez votre ennemi, écrivez, posez les quatre questions et faites le retournement. Comprenez par vous-même que le pardon consiste à découvrir que ce que vous croyiez être arrivé ne l'est pas. Tant que vous ne comprenez pas qu'il n'y a rien à pardonner, vous n'avez pas vraiment pardonné. Personne n'a jamais fait de mal à quelqu'un d'autre. Personne n'a jamais fait quelque chose de terrible. Il n'y a rien de terrible en dehors de vos pensées non remises en question. Donc quand vous souffrez : questionnez, regardez les pensées que vous avez, et libérez-vous. Soyez un enfant. Partez d'un mental qui ne sait rien. Utilisez votre ignorance jusqu'à atteindre la liberté.

Q *Ce questionnement est une démarche intellectuelle, n'est-ce pas ? Si non, qu'est-ce que c'est ?*

R Ce questionnement semble être une démarche intellectuelle, mais en fait c'est une façon de déconstruire la pensée. Les pensées perdent de leur emprise sur nous lorsque nous comprenons qu'elles ne font qu'apparaître dans le mental. Elles ne sont pas personnelles. Grâce au Travail, au lieu d'essayer d'y échapper ou de les supprimer, nous apprenons les accueillir les bras ouverts.

Citations de Katie

Lorsque vous contestez la réalité, vous perdez – mais seulement à cent pour cent.

Les personnalités n'aiment pas – elles veulent quelque chose.

Si j'avais une prière, ce serait : « Dieu libère-moi du désir d'amour, d'approbation et d'appréciation. Amen. »

Ne prétendez pas être au-delà de votre évolution.

Un mental non remis en question est la seule souffrance.

Soit vous croyez vos pensées, soit vous les questionnez. Il n'y a pas d'autre choix.

Personne ne peut me faire mal – c'est mon rôle.

La chose la pire qui soit jamais arrivée est une pensée non remise en question.

Le mental sain ne souffre pas, jamais.

Si je pense que vous êtes mon problème, je suis fou.

Je ne lâche pas mes concepts – je les questionne. Ensuite ce sont *eux* qui *me* lâchent.

Vous vous égarez complètement de la réalité lorsque vous croyez qu'il y a une raison légitime de souffrir.

La réalité est toujours plus bienveillante que l'histoire que nous nous racontons à son sujet.

Je suis tout à fait sûre que tous les gens m'aiment. C'est seulement que je ne m'attends pas à ce qu'ils s'en soient déjà rendu compte.

Il n'y a pas de problèmes physiques – seulement des problèmes mentaux.

Pour moi, la réalité est Dieu, parce qu'elle règne.

Lorsque je suis parfaitement claire, ce qui est est ce que je veux.

Se disputer avec la réalité, c'est comme vouloir apprendre à aboyer à un chat – c'est futile.

Comment puis-je savoir que je n'ai pas besoin de ce que je veux ? Je ne l'ai pas.

Le pardon c'est réaliser que ce que nous pensions être arrivé, ne l'est pas.

Tout arrive *pour* moi, non *à* moi.

La gratitude est ce que nous sommes sans histoire.

Commentaires sur *Aimer ce qui est*

« Grand Dieu ! D'où vient Byron Katie ? Son Travail est étonnement efficace – un antidote simple et direct à la souffrance que nous nous infligeons inutilement à nous-mêmes. Elle ne demande pas de croire à quoi que ce soit, mais nous fournit un moyen incroyablement efficace de diminuer la trame des illusions dans lesquelles nous sommes pris. »

- David Chadwick, auteur de *Crooked Cucumber* [Le concombre tordu : une biographie du maître de Zen Shunryu Suzuki]

« Imaginez que vous puissiez trouver un moyen simple de consentir à votre vie joyeusement, d'arrêter de contester la réalité et de parvenir à la sérénité au milieu du chaos. C'est ce qu'offre *Aimer ce qui est*. Ce n'est pas moins qu'une façon révolutionnaire de vivre votre vie. La question est : Sommes-nous assez courageux pour l'accepter ?

- Erica Jong, auteur de *Le complexe d'Icare*

« Si je pouvais offrir un livre à chaque être humain sur la terre, ce serait celui-là. Je suis pasteur et je donnerais ce livre avant la Bible elle-même. C'est littéralement la clé pour mettre fin à la souffrance. L'information qu'il contient peut remplacer tous les livres de développement personnel. Il a un grand pouvoir de transformation personnelle !

- J.B., Nemaquin, PA (sur Amazon.com)

« J'ai 52 ans et je ne suis pas quelqu'un qui cherche à améliorer ses relations avec les personnes d'autres races, ou qui cherche à comprendre pourquoi sa femme lui était infidèle. Je suis invalide de guerre, et il y a plus de trente ans j'ai été diagnostiqué comme 'schizophrène paranoïde'.

Il y a quelques semaines, mon ami Fred est passé. Il m'apporta un livre appelé *Aimer ce qui est*. « Essaye cela » me dit-il. J'ai fait cette démarche, tandis que Fred me facilitait. « Qui serais-tu sans cette pensée ? » Je m'immergeais dans ce que ce serait sans cette pensée, je serais quelqu'un qui apprécie simplement mes relations avec les autres, partageant des idées, passant un moment. Je me sentis... libre.

En vingt minutes, des années d'irritabilité, de colère et de confusion... s'en sont allées.

Autrefois j'ai participé à des groupes de soutien concernant le viol lors de la création des premiers Centres pour Vétérans et j'y ai vu des Vétérans se battre contre les horreurs qui ont si dramatiquement changé leur vie. Aujourd'hui, j'aurais aimé que quelqu'un se soit assis là comme mon copain Fred, avec *Aimer ce qui est* et un morceau de papier avec les quatre questions imprimées dessus. Qui alors aurait pu être aidé ? Je peux seulement me le demander. Trente ans plus tard, je sais que cela m'a aidé. Je n'ai qu'une chose à dire aux autres Vétérans à ce sujet : « Vous qui vous êtes battus pour la liberté, c'est votre tour d'être libres. Faites Le Travail. »

- J.M.L., Reno, NV

L'Ecole pour Le Travail (en anglais)

C'est l'aventure intérieure ultime. Contrairement à toutes les autres écoles de la terre, celle-ci n'est pas faite pour apprendre, mais pour désapprendre. Vous passerez neuf jours à vous défaire des histoires fondées sur la peur auxquelles vous vous êtes innocemment agrippés toute votre vie. Le programme de l'Ecole est vivant et évolutif, s'adaptant aux besoins des participants et basé sur l'expérience des étudiants précédents. Chaque exercice est animé par Katie elle-même et il est adapté pour répondre aux besoins des participants – deux Ecoles ne sont jamais identiques. Et après neuf jours passés avec Katie, vous ne serez plus la personne que vous étiez. « Quand les quatre questions sont vivantes en vous, » dit Katie, « votre esprit devient clair, et du coup le monde que vous projetez devient clair. C'est plus radical encore que ce que l'on peut imaginer. »

Les Ateliers de Week-end (en anglais)

Les ateliers de week-end sont une occasion de faire l'expérience du pouvoir de l'Ecole en deux jours. Katie guide les participants à travers quelques-uns des exercices les plus puissants, conçus pour refléter l'évolution qu'elle a vécue après son éveil à la réalité. En travaillant sur des problèmes comme le genre, l'image corporelle, les addictions, l'argent et les relations, vous découvrirez une profonde qualité de liberté. Ces ateliers ont été qualifiés de « extraordinaires », « révélateurs », et de « week-end le plus puissant de ma vie ».

La Boutique du Travail

Une façon accessible et agréable d'approfondir la compréhension du Travail consiste à écouter Katie lorsqu'elle facilite d'autres personnes. Sa fluidité, son équilibre entre fermeté et compassion, son sens de l'humour si particulier, nous assurent de passer un bon moment et d'avoir de puissantes révélations. La Boutique propose des enregistrements et vidéos de Katie facilitant de façon experte des personnes de l'assistance sur des sujets comme le sexe, l'argent, les parents, les relations, le travail et bien d'autres.

Le Travail sur Internet

Katie et Le Travail sont toujours accessibles sur www.thework.com et www.thework.com/français. Lorsque vous visitez le site Internet, vous pouvez : regarder les vidéos de Katie facilitant Le Travail ; consulter le calendrier des événements avec Katie ; vous inscrire à la prochaine Ecole pour Le Travail de neuf jours ; trouver les instructions (en anglais) pour appeler la hotline gratuite. Sur ce site, vous pouvez aussi obtenir des informations sur l'Institut pour Le Travail de Byron Katie ; télécharger les Feuilles de Travail; écouter des enregistrements d'interviews radio ; vous inscrire à la newsletter BKI ; et faire des achats sur la boutique en ligne. Une richesse d'information et de ressources sur Katie et Le Travail est disponible sur www.thework.com et www.thework.com/français.

Pour les diplômés de l'École : l'Institut pour Le Travail

Rejoignez l'Institut pour Le Travail de Byron Katie et continuez à approfondir votre expérience du Travail. L'Institut propose le seul programme officiel de certification de facilitateurs pour Le Travail de Byron Katie et donne ainsi aux participants de l'École une possibilité de rester immergés dans Le Travail grâce à la communauté du Travail. Que vous choisissiez ou non de vous inscrire au programme de certification, les forums de la communauté du Travail sont un point de rencontre passionnant et interactif, où les membres venant du monde entier se connectent pour échanger sur des sujets appropriés et apprendre les uns des autres au sujet du Travail. Là il vous est possible de lire et d'échanger sur le sujet du « thème du mois » de Katie, et vous pouvez discuter sur des sujets tels que les relations, l'éducation, les addictions, et tout ce que vous souhaitez aborder d'autre sur les forums. Vous avez la possibilité de pratiquer Le Travail chaque jour dans le « round robin », avec un nouveau partenaire chaque mois (des participants en français sont parfois disponibles) Allez sur www.thework.com/français ou sur www.thework.com, dans la rubrique « Ressources », puis sur Institut pour Le Travail (en anglais).

La Maison du Retournement pour Le Travail

La Maison du Retournement est un programme résidentiel de 28 jours qui permet de faire face à l'addiction ultime, la seule addiction : l'addiction du mental aux pensées non remises en question, responsables de toute la souffrance et de la violence interne dans le monde. Il est centré sur Le Travail de Byron Katie, une démarche particulièrement simple et puissante que des millions de personnes – dépendants, vétérans, prisonniers, étudiants, femmes au foyer, dirigeants, politiciens, professionnels de la santé mentale, personnes ayant tout un parcours de vie – ont utilisé pour surmonter des comportements autodestructeurs solidement ancrés. La Maison du Retournement est le seul établissement reconnu par Byron Katie pour utiliser Le Travail dans un programme de réhabilitation émotionnelle et de dépendances. Dans un endroit sécurisant, qui apporte du soutien et soucieux de l'environnement, Byron Katie et son équipe de facilitateurs certifiés vous guident à travers un programme qui est spécialement conçu pour retourner radicalement votre vie.

Les quatre questions

Voici de nouveau les quatre questions. Certaines personnes les impriment sur une carte et les gardent à portée de main.

1. Est-ce que c'est vrai ?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Retournez l'affirmation, et trouvez trois exemples authentiques, précis, de la façon dont cela est vrai dans votre vie.